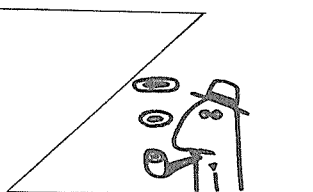


금연의 효과



당신이 하루 1갑의 담배를 피우는 사람이라고 가정할 때 당신이 금연함으로써 얻는 효과는 대략 다음과 같은 단계로 나타난다.

금연 후 2시간 이내

당신의 혈관 속에 더 이상 니코틴이 없게 된다. 하지만 니코틴으로 인한 부산물이 모두 당신의 몸 밖으로 빠져나가는데는 2일이 더 걸린다.

6시간 이내

당신의 맥박이 점차 느려지고 혈압도 떨어지기 시작한다. 그러나 혈압이 정상 수준으로 되돌아가는데는 3~30일이 더 소요된다.

12~24시간 이내

일산화탄소가 당신의 몸 밖으로 배출되고 폐기능이 향상된다. 육체적 노동을 할 때 숨이 덜 가쁘고 지구력도 좋아진다.

2일 이내

기분이 상쾌해지고 몸과 옷의 담배냄새도 사라진다. 미각도 살아나고 후각도 정상으로 되돌아 온다. 뿐만 아니라 불가능하다고 생각했던 금연을 성취해낸데 대한 행복감까지 맛보게 된다.

1주일 이내

폐속에 누적된 점액(가래)이 묽어지고 몇주일에 걸쳐 기침을 통해 몸 밖으로 빠져 나간다. 폐의 정화기능을

담당하는 섬모도 제 기능으로의 회복을 시작한다. 그러나 완전히 회복하여 폐의 기도(氣道)를 깨끗이 하는 기능을 수행하는데는 약 3개월 정도가 소요된다.

3주일 이내

폐의 작용이 훨씬 좋아지고 운동도 훨씬 쉬워진다.

2개월 이내

사지로 전달되는 피의 흐름이 좋아짐으로써 보다 활력을 소유하게 되고 자신감과 만족감을 느끼게 된다.

3개월 후

폐의 자체 정화기능이 완전 정상화되고 당신이 남자일 경우 정액도 정상화되며 정자의 수도 증가하게 된다.

12개월 후

이제 혈액의 모든 구성요소와 폐포가 되돌아와 심장마비로 갑작스러운 죽음을 당할 위험률이 상습 흡연자의 거의 절반 수준까지로 낮아진다.

5년후

심장마비로 인한 갑작스러운 죽음의 위험률이 거의 비흡연자와 같아진다. ㉞

〈자료제공 : 대한보건협회〉